

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

VIKTORIJA LOVRINČEVIĆ
ZAVRŠNI RAD

RAZVIJANJE PREDISPOZICIJA ZA
BAVLJENJE RUKOMETOM KOD DJECE
RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Zagreb, rujan 2018.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(ZAGREB)

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Viktorija Lovrinčević

**TEMA ZAVRŠNOG RADA: Razvijanje predispozicija za bavljenje rukometom
kod djece rane i predškolske dobi**

MENTOR: dr. sc. Marijana Hraski

Zagreb, rujan 2018.

Sadržaj

Sažetak	4
Summary	5
1. Uvod	6
2. Sport	7
3. Utjecaj sporta na kvalitetu života	8
4. Klasifikacija rukometa	9
5. Rukomet i djeca	10
6. Početno razdoblje treninga djeteta	12
7. Načini provođenja rukometa s djecom rane i predškolske dobi	13
8. Elementi rukometa u planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi	14
9. Igre specifične za razvoj motoričkih sposobnosti	16
9.1. Koordinacija	19
9.2. Agilnost	20
9.3. Ravnoteža	20
9.4. Preciznost	21
9.5. Fleksibilnost	22
9.6. Brzina	23
9.7. Jakost	25
9.8. Izdržljivost	26
10. Prijedlog elemenata rukometa primjerenih za rad s djecom rane i predškolske dobi	28
10.1. Vođenje lopte	28
10.2. Promjena smjera kretanja	29
10.3. Skok šut	29
11. Primjer oglednog treninga/sata s djecom rane i predškolske dobi	30
11.1. Uvodni dio sata	30
11.2. Opće pripremne vježbe	30
11.3. Glavni A dio sata	31
11.4. Glavni B dio sata	32
11.5. Završni dio sata	32
12. Zaključak	33
Literatura	34
Izjava o samostalnoj izradi rada	35

Sažetak

U ovome radu navodi se na koje načine se mogu razvijati predispozicije za bavljenje rukometom kod djece rane i predškolske dobi. Na početku rada navode se karakteristike sporta i kako on utječe na čovjeka i njegovu kvalitetu života. Slijedi ga utjecaj rukometa na djecu i početno, inicijalno, razdoblje treninga djeteta. Inicijalno razdoblje treninga uključuje djecu od šest godina, stoga je to primjenjivo i na djecu predškolske dobi. Postoje različiti načini provođenja rukometa s djecom rane i predškolske dobi, kao što su univerzalni programi, kraći programi, tjelesna i zdravstvena kultura u odgojno-obrazovnim ustanovama rane i predškolske dobi te se u radu poseban naglasak stavlja na elemente rukometa u planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture. Nakon toga, slijedi poglavlje igre specifične za razvoj motoričkih sposobnosti gdje se opisuju motoričke sposobnosti i navode se odgovarajuće rukometne igre koje utječu na razvoj te motoričke sposobnosti. Poslije toga, slijedi prijedlog elemenata rukometa koji su primjereni za rad s djecom rane i predškolske dobi. Za sami kraj, osmišljen je primjer oglednog sata, odnosno treninga, za djecu.

Ključne riječi: rukomet, razvijanje predispozicija, odgojno-obrazovne ustanove rane i predškolske dobi.

Summary

This paper explores the ways in preschool children develop predispositions to practise handball. The first part explains the characteristic of sport in general and its effects on the quality of life. After that follow the effects of handball on children and the first, initial period of training. The initial period of training is relevant to preschool children because it includes children that are six years old. There are different ways to introduce handball to preschool children including universal programs, short programs and, those which will be particularly emphasised in this paper, physical education programs in preschool institutions. After that follows a chapter concerning appropriate games that help in developing specific motor skills. Following that is a suggestion of elements of handball appropriate for practising with preschool children. To conclude the paper, an example of a preschool physical education class is presented, designed specifically to develop predispositions for handball.

Keywords: handball, developing predispositions, preschool education institutions

1.Uvod

Sport i tjelesna aktivnost u današnje su vrijeme izrazito zastupljene među svim generacijama i naraštajima. Rukomet je jedan od sportova koji doprinosi cjelokupnom razvoju čovjeka (Foretić, 2007). Postoje različite sportske škole u koje se može upisati djecu, a pravi trening rukometa najranije može početi sa 6 godina, kada su djeca u takozvanoj inicijalnoj fazi (Bompa, 2005). Prije toga ne postoji nikakav službeni program koji bi kod djece razvijao predispozicije isključivo za bavljenje rukometom, ali postoje univerzalni sportski program i kraći sportski programi putem kojih se, između ostalog, razvijaju i predispozicije za bavljenje rukometom.

Tema ovog rada je razvijanje predispozicija kod djece rane i predškolske dobi za bavljenje rukometom. U ustanovama rane i predškolske dobi odgojitelji provode sate kineziološke kulture, učeći i navikavajući djecu na važnost vježbanja. U ovome radu približit će se odgojiteljima kako najbolje iskoristiti rad u praksi i date mogućnosti u radu s djecom kako bi kod djece razvijali predispozicije za bavljenje rukometom, a istovremeno će i roditeljima dati uvid u mogućnosti koje imaju kada se radi o njihovom djetetu i početku aktivnog života. S obzirom na tijek čitavog rada, bit će navedene i neke igre koje bi se mogle raditi s djecom, a kod većine će se dati i sugestija u kojem dijelu sata bi ih bilo primjereno iskoristiti. Kako bi maksimalno iskoristili dosadašnje spoznaje, na samome kraju bit će prikazan ogledni primjer sata, odnosno treninga s djecom rane i predškolske dobi u kojima će djeca učiti dva nova elementa rukometa.

2. Sport

Prema Milanoviću (2010), u današnje vrijeme, sport je jedna od najzanimljivijih i najrasprostranjenijih aktivnosti kojima se ljudi bave. Sportom se moguće baviti u svakoj životnoj dobi, na mnogobrojne načine, a sportaši imaju pred sobom postavljene različite ciljeve. Aktivnost kojom se ljudi bave često je značajan čimbenik osobnog rasta i razvoja, utječe na pojedinčevo mjesto u njegovom primarnom okruženju, a isto tako i na dinamiku i pravac kojim se određena društvena zajednica ili cijelo društvo razvija. Smisao sportske aktivnosti i bavljenja sportom općenito je u borbi pojedinca protiv različitih elemenata; od različitih protivnika do suprotstavljanju samome sebi i pomicanju vlastitih granica koje se postiže intrinzičnom motivacijom.

Prema Magglingenskoj deklaraciji iz 2003. godine, sport je definiran kao potreba i pravo svakog čovjeka i idealno je sredstvo za učenje nužnih životnih vještina (Ogi, 2003; prema Milanoviću, 2010). Sport pomaže naučiti kako se nositi s porazima i pobjedama te kako biti aktivan član grupe koja ima pred sobom postavljen zajednički cilj, kako prihvaćati, ali istovremeno i poštivati svoje protivnike i različita pravila, otkriti da se rezultati postižu napornim treningom te upoznati sebe i vlastite granice. Sve ovo nam govori da je sport i tjelesno vježbanje izuzetno bitno i nužno za rast i razvoj čovjeka i društva jer poboljšava tjelesno i mentalno zdravlje ljudi (Milanović, 2010).

3. Utjecaj sporta na kvalitetu života

Provođenje redovite sportske aktivnosti mora biti u suglasnosti sa sposobnostima i potrebama pojedinca u svakoj životnoj dobi. Ako se to postigne, sport iznimno pozitivno utječe na biološki i psihosocijalni razvoj pojedinca.

Sportska aktivnost, u biološkom smislu, stimulira, razvija i osnažuje lokomotorni sustav, odnosno sustav za kretanje, povoljno utječe na rad srca i krvotoka, kao i na disanje i ostale tjelesne funkcije (Vuori, 2004). U ranom djetinjstvu i mladenaštvu redovita sportska aktivnost stimulira rast i razvoj cijeloga koštanog sustava i vezivnog tkiva.

S druge strane, redovita sportska aktivnost ima pozitivne učinke i na psihosocijalni razvoj. Kroz sportske aktivnosti osoba zadovoljava neke od osnovnih ljudskih potreba kao što su potreba za kretanjem, vježbanjem i igrom, za sigurnošću i redom, pripadanjem, za samopoštovanjem i za samoaktualizacijom. Tijekom sportske aktivnosti otvara se mogućnost izražavanja i na kognitivnom, emocionalnom i socijalnom planu, a ne samo na motoričkom jer se tijekom aktivnosti aktiviraju različita područja centralnog i perifernog živčanog sustava (Milanović, 2010).

Bavljenje sportom, posebno kod djece i mladih, igra ključnu ulogu u podizanju kvalitete života kao temelja mentalnoga i tjelesnoga zdravlja te unapređuje i pozitivno utječe na očuvanje zdravlja. Sportske aktivnosti povezane su i s usvajanjem, prihvaćanjem i slijeđenjem određenih pravila ponašanja koja mogu regulirati i ostatak sportaševa života (ovisno o razini na kojoj se osoba bavi sportom) (Milanović, 2010).

Sport zahtijeva i potiče komunikaciju među ljudima čime se izravno obogaćuju socijalna iskustva i međuljudska interakcija (Spehnjak, Plenković, 2015). Također, osim obitelji, škole i prijatelja, mladom sportašu otvara se još jedan društveni krug, trener i članovi sportske ekipe, koji mu u životu mogu biti još jedan izvor podrške (Milanović, 2010).

Iako se sportska aktivnost može smatrati potencijalnim stresorom jer je kompetitivnoga karaktera, ona jača čovjekove kapacitete za suočavanje s neugodnim i prijetećim događajima. Bavljenje sportom može biti poligon za razrješavanje neugodnih, traumatskih iskustava dok je poticaj za jačanje samosvijesti i mentalnoga zdravlja (Milanović, 2010).

4. Klasifikacija rukometa

Postoje različite klasifikacije sportova prema različitim kriterijima.

Klasifikacija sportskih grana prema strukturnoj složenosti, odnosno prema složenosti struktura gibanja i situacija, sportove dijeli na monostrukturne sportske aktivnosti, polistrukturne sportske aktivnosti, kompleksne sportske aktivnosti i konvencionalno-estetske sportske aktivnosti.

Prema ovoj podjeli, rukomet spada u **kompleksnu sportsku aktivnost**, a nju karakteriziraju kompleksi jednostavnih i složenih gibanja jednog ili više sportaša u uvjetima sportskog nadmetanja između pojedinaca ili ekipa. Cilj im je postizanje rezultatske nadmoći nad suprotstavljenom ekipom, a spadaju u višesubjektne (ekipne) sportske aktivnosti (Milanović, 2010).

Kada govorimo o klasifikaciji sportova prema dominaciji energetske procesa, odnosno prema fiziološkoj klasifikaciji, sportovi se dijele na aerobne, aerobno-anaerobne i anaerobne sportove (Milanović, 2010).

S obzirom na intenzitet i trajanje sportske aktivnosti, energija se osigurava putem različitih energetske procesa. Aerobni sportovi su sportovi dugotrajne izdržljivosti u kojima se potrebna energija osigurava dominantno oksidacijskim energetske procesom. Kod aerobno-anaerobnih sportova dominiraju miješani energetske procesi. To znači da su podjednako angažirani anaerobni i aerobni izvori energije (Milanović, 2010).

U anaerobne sportove ubrajaju se sportovi visokog intenziteta, a aktivnost traje između 20 sekundi i 2 minute i sportovi vrlo visokog i maksimalnog intenziteta u kojima aktivnost traje između 3 i 30 sekundi. Kasnije u ovome radu, u poglavlju „izdržljivost“ bit će jasnije objašnjeni pojmovi anaerobna i aerobna izdržljivost, što će pomoći i u razumijevanju aerobnih i anaerobnih sportova (Milanović, 2010).

Zadnja podjela je klasifikacija sportskih grana prema kriteriju registriranja postignutih rezultata. U ovoj podjeli postoje četiri različite skupine, a rukomet spada u drugu skupinu. U drugoj skupini nalaze se sportovi u kojima se rezultat izražava kao broj bodova na temelju uspješno izvedenih akcija (Milanović, 2010).

5. Rukomet i djeca

Rukomet je igra koja osigurava svestran tjelesni razvoj zato što podjednako utječe na sve velike mišićne skupine. Rukomet osigurava ravnomjeran razvoj svih mišića: mišića ruku i nogu i mišića trupa, jer sadrži veliki broj različitih kretnih struktura koje zahtijevaju podjednak angažman svih dijelova tijela. Foretić navodi da, s gledišta biološkog rasta i razvoja, je rukomet idealan sport za mlađe dobne skupine upravo zato što ne zapostavlja niti jednu topološku regiju tijela. Također, ne unaprjeđuje niti jednu mišićnu skupinu na štetu ostalih (Foretić, 2007).

Rukomet utječe na razvoj svih motoričkih sposobnosti, koje će detaljnije biti objašnjene u poglavlju motoričke sposobnosti, i unaprjeđuje cjelokupni motorički potencijal. Prilikom kretanja s loptom i bez nje, bitna je brzina. Radi učestalog uspostavljanja, zaustavljanja i promjene smjera kretanja bitna je agilnost, koordinacija je bitna zbog manipulacije loptom u kretanju, snaga je bitna kod odraza, izbačaja i duela s protivnikom. Fleksibilnost i preciznost bitne su kod udarca, a ravnoteža kod izvedbi varki. Primjer ovakve situacije bio bi kada golman baca igraču loptu (snaga i preciznost) u kontru. Igrač vodi loptu (koordinacija) do prostora 9 metara od gola kada dolazi do igrača iz suprotne ekipe. Izbjegava protivnika (agilnost) i skok šutom gađa u okvir gola (Foretić, 2007).

Mentalne aktivnosti nisu zanemarene u rukometu, a to je posebno naglašeno u fazi intenzivnog motoričkog učenja, savladavanja pravila igre i u taktičkoj pripremi. Brojne situacije na utakmicama zahtijevaju pojačani kognitivni angažman poput anticipacije, prostorno-vremenskog snalaženja, brzine percepcije, odlučivanja i odabira optimalnog motoričkog rješenja. Na utakmicama je svaka sekunda važna i igrač nema vremena dva puta promisliti o svojoj odluci. U kratkom vremenu mora sagledati cijelu situaciju, vidjeti gdje se nalaze protivnički igrači, gdje se nalaze njegovi suigrači, odlučiti što će napraviti s loptom; hoće li ju dodati nekome ili će sam krenuti prema голу. Uvježbavanje za ovakve situacije odrađuje se na treninzima gdje kroz različite igre dijete mora uočiti i pronaći optimalno rješenje, a sve to je priprema djeteta da u stresnoj situaciji kao što je na utakmici bude u mogućnosti donijeti primjerenu odluku (Foretić, 2007).

Rukometna igra ima cjelovit pozitivan utjecaj na konativni prostor djece jer potiče pozitivne emocije i pospješuje psihološku stabilnost. Smanjenju anksioznosti kod djece doprinose naglašena suradnja među igračima, stalno situacijsko sučeljavanje i brojni tjelesni kontakti. Psihološku stabilnost, emocionalnu uravnoteženost i sposobnost rasuđivanja u uvjetima stresa pospješuju emocionalno napete i visoko zahtjevne situacije, posebno u završnici utakmice (Foretić, 2007).

Veliku ulogu u sociološkoj adaptaciji iskazuje u tome što se cijela igra bazira na zajedništvu i suradnji, a to podrazumijeva i odgovarajuću socijalnu odgovornost prema sportskoj grupi. Pojedinaac ima važnu ulogu u toj grupi, svaka njegova greška može imati negativan utjecaj na grupu, ali istovremeno, pojačani angažman ostatka ekipe može kompenzirati pojedinčevu grešku.

Svako dijete dio je tima koji surađuje i teži zajedničkom cilju. Ne samo što mora postojati povezanost i suradnja na terenu, igrači moraju steći povjerenje jedni u druge i van terena, a to pridonosi da pojedinac osjeća kao da pripada tamo gdje se nalazi (Foretić, 2007).

6. Početno razdoblje treninga djeteta

Sportski znanstvenici i treneri tvrde da najbolje izvedbe obično dosežu sportaši koji su kao djeca iskusili dobro organizirane i sustavne programe treninga. Učinkovitost treninga povećava postupni progresivni program bez prekida koji smanjuje i mogućnost frustracije i ozljede. Taj proces naziva se periodizacija; proces podjele programa treninga svih sportaša od početne razine do elitne klase na manje vremenske segmente ili kratke faze (Bompa, 2005).

Početno razdoblje treninga djeteta, odnosno inicijacija, početna je faza u kojoj se sportaš upoznaje sa specifičnim treningom određenog sporta. Ova faza uključuje djecu od 6 do 10 godina. U ovoj fazi djeca bi trebala prolaziti kroz programe treninga niskog intenziteta u kojima je naglasak na zabavi. Za ovako mlade sportaše, programi treninga moraju se usredotočiti na cjelokupni sportski razvoj, a ne na izvedbu specifičnog sporta (Bompa, 2005).

U ovoj najranijoj dobi, vrijeme pozornosti djece je kratko i djeca su orijentirana na akciju te ne mogu sjediti i slušati dugo vrijeme. Zato je važno da trening u toj dobi bude raznolik i kreativan. Isto tako, bitno je da se naglašavaju sudjelovanje i igra, a ne pobjeđivanje (Bompa, 2005).

7. Načini provođenja rukometa s djecom rane i predškolske dobi

Sportske škole mjesta su u koja se uključuju darovita djeca koja zadovoljavaju selekcijske kriterije. Djeca koja se uključuju u sportske škole imaju potencijal razviti se do najviših sportskih mogućnosti uz pomoć školovanih stručnih kadrova (Milanović, 2013).

Univerzalna sportska škola sportska je škola u kojoj djeca prikupljaju motorička iskustva iz različitih sportskih aktivnosti, a najčešće obuhvaća dobne skupine od 6 ili 7. do 10. godine. Prije samog uključivanja, djeca prolaze testiranje koje se ponavlja nakon što su dvije godine bili uključeni u trening. Na temelju novih podataka o razini i trendu razvoja njihovih karakteristika se korigiraju ranije donesene odluke (Milanović, 2013).

Temeljem iskustva dobivenog radom u jednom sportskom centru u Zagrebu, u univerzalnu sportsku školu uključena su djeca od tri do deset godina. Njihov program koncipiran je tako da se jedan mjesec s djecom radi jedan od momčadskih sportova u dvorani, a zatim mjesec dana imaju treninge na bazenu i tako u krug. Svi kineziolozi prate razvoj djeteta te se na kraju akademske godine roditeljima ističe koji su to sportovi ili sport u kojem dijete pokazuje prirodan talent.

Unutar vrtića postoje i kraći sportski programi koji se provode s djecom. Oni nisu dio plana i programa unutar odgojno-obrazovne skupine, već roditelji fakultativno upisuju djecu. Programi poput „Malih sportaša“ i „Olimpića“ provode se dva puta tjedno po 45-60 minuta u dvorani odgojno-obrazovne ustanove. U sklopu tog programa, djeca uče elemente različitih sportova, među kojima je i rukomet.

Sportski klub, odnosno institucija kojoj sportaš pripada, najznačajniji je čimbenik uspjehnosti procesa treninga, uz osobu koja poučava sportaša (trener), druge sudionike treninga (suigrače) i predispozicije i sposobnosti koje sam sportaš posjeduje. Dobro organiziran klub i sportski savez, vodstvo kvalificiranih trenera i ostalih stručnih kadrova predstavlja najsigurniji put do vrhunskih sportskih rezultata, ako se talent dovoljno rano otkrije (Milanović, 2013).

U današnje je vrijeme ipak, uz univerzalne sportske škole, kraće sportske programe i sportske klubove, jedan od najdostupnijih načina provedbe rukometa kroz aktivnosti koje se provode na tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u odgojno-obrazovnim i obrazovnim ustanovama.

8. Elementi rukometa u planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskoj dobi

Za provedbu tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno-obrazovnim ustanovama rane i predškolske dobi, postoje određene cjeline koje svi odgojitelji, prema globalnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture trebaju provoditi s djecom (Findak, 1995).

Prema Findaku, postoji devet cjelina unutar kojih se nalazi trideset tema kroz koje se obrađuje nastavni sadržaj.

Cjeline koje su relevantne za razvijanje predispozicija za bavljenjem rukometom su: **„hodanje i trčanje“**, unutar koje se nalazi šest tema za obradu: hodanje s promjenom tempa i smjera kretanja u raznim formacijama (kolona, krug); cikličko kretanje oko 45 sekunda, različitim tempom; hodanje bez prekida 15 minuta (šetnje); trčanje u tempu 20 metara; trčanje uz kosinu i niz nju; organizirano postavljanje i kretanje: razmaci u dubinu i širinu, vrsta, dvije vrste, kolona, dvije kolone.

Zatim, sljedeća cjelina je **„poskoci, skokovi, preskoci“** koja ima pet tema: poskoci s objema nogama i jednom nogom na suženoj površini; skakanje udalj zaletom; skakanje uvis ravnim zaletom; preskakanje kratke vijače; preskakivanje duge vijače u kretanju, a moglo bi se ubaciti preskakanje niskih prepreka (mlatića, punjenih vrećica), sunožni skokovi kroz tri obruča ili koordinacijske ljestve, izmjenično skakanje (jednom sunožno, jednom desnom, jednom lijevom nogom) po koordinacijskim ljestvama.

Slijedi „**bacanje, hvatanje, gađanje**“ koja ima tri teme: bacanje u daljinu lijevom i desnom rukom (punjene loptice žira, kestena i sl.); bacanje loptice lijevom i desnom rukom o zid i hvatanje objema rukama; gađanje bacanjem predmeta (loptice) u cilj na tlu i u visini – udaljenost 3-4 metra, a moglo bi se s djecom raditi i dodavanje lopte iz različitih pozicija tijela npr. iz čučnja, raskoračnog stava, kroz noge, s grudi i sl.

„**Puzanje, provlačenje, penjanje**“ ima četiri teme: puzanje potrbušno na suženoj ravnoj i kosoj površini; provlačenje s nošenjem, guranjem i vučenjem predmeta; provlačenje pojedinačno i u paru kroz prepreke; penjanje uz pomoć ruku i nogu na penjalice visoke do 2 metra, a moglo bi se dodati i provlačenje ispod prepreka na leđima, odgurujući se rukama i nogama od poda.

„**Kotrljanje i kolutanje**“ koja ima dvije teme: kotrljanje oko uzdužne osi na strunjači ispruženih ruku i nogu; kolutanje s mjesta povezano sa skokom.

Na samom kraju su **igre**, koje imaju tri teme: elementarne igre (snalaženje u prostoru pomoću vučnih i vidnih signala; trčanjem, skakanjem, dizanjem, nošenjem, bacanjem i gađanjem; štafetne igre); igre na vodi i na snijegu; igre uz pjesmu.

Svaka od vježbi koje se nalaze unutar ovih cjelina drugačije utječu na djecu i na njihov razvoj. Ostale teme i vježbe, koje izravno ne utječu na razvijanje predispozicija za bavljenje rukometom, ne smiju se zanemariti jer djeca u najranijoj dobi ne smiju zapostavljati niti jedan segment svoga tijela (Findak, 1995).

9. Igre specifične za razvoj motoričkih sposobnosti

„Motoričke sposobnosti uvjetno se definiraju kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za praktički beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i mogu se izmjeriti i opisati.“ (Findak 1995., str. 14). Izrazito su važne, a na njih se, kada se radi o djeci, najbolje utječe različitim igrama.

Igra je izrazito bitna od najranije dobi jer kroz igru djeca uče, komuniciraju, socijaliziraju se i zadovoljavaju većinu svojih potreba. Prema Foretiću i Rogulju, većina autora koji se bave problematikom igre složila bi se da je igra aktivnost pretežno vezana uz djetinjstvo te da je igra složenija što djetinjstvo duže traje.

Ipak, igra nije samo aktivnost za djecu, nego i za odrasle. Igre koje se koriste u tjelesnom odgoju spadaju u dvije skupine, a to su funkcionalne igre, koje su određene novim funkcijama koje u djetetu sazrijevaju i vežu se isključivo za razvoj djeteta, i igre s pravilima koje karakterizira postojanje eksplicitnog sustava pravila koji regulira ponašanje igrača. To su igre u kojima se pojedinci ili grupe natječu, a ne ograničavaju se samo na djetinjstvo nego se zadržavaju tijekom čitavog života (Foretić; Rogulj, 2006).

Igre koje se koriste u rukometnom treningu, dijele se na dvije velike skupine, a to su elementarne igre i igre na osnovi modifikacije rukometnih pravila, odnosno, modificirane igre.

Elementarne igre se najčešće koriste kod svih tipova igara u treninzima raznih sportova, a za njih je karakteristično da nemaju ustaljena pravila nego se mogu prilagoditi različitim uvjetima i zadacima. U njima se koriste različiti oblici kretanja. One se dijele na hvatalice, igre eliminacije, igre trčanja i pretrčavanja, štafetne igre, mirne igre, igre preciznosti, tehničko-taktičke igre i kontaktne igre (Foretić; Rogulj, 2006).

Igre hvatalice jednostavne su igre koje dominantno utječu na razvoj različitih faktora brzine. U njima prevladava trčanje. Glavni cilj ovakvih igara je da onaj koji je „lovac“ što prije uhvati lovinu. Za ovakvu igru važno je da dijete brzo reagira i da dovoljno dugo trči. Ovakve igre mogu se provoditi u uvodnom dijelu sata kako bi se organizam djece zagrijao, ubrzao rad srca i pripremili se na opterećenje u glavnom dijelu sata (Foretić; Rogulj, 2006).

Druga vrsta elementarnih igara su igre eliminacije. To su igre u kojima igrač koji ne izvrši zadatak pravilno, pravovremeno ili u zadanom prostoru ispada iz igre. U ovim igrama se najčešće traži brzina, okretnost i agilnost, ali i brojni faktori koordinacije (Foretić; Rogulj, 2006).

Međutim, ovakve igre na ispadanje ne provode se u odgojno-obrazovnim ustanovama.

Stoga, ovakav oblik igara nije primjeren za razvijanje predispozicija djece rane i predškolske dobi u sklopu tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno-obrazovnim ustanovama.

Sljedeća vrsta elementarnih igara su igre trčanja i pretrčavanja. Ove igre temelje se na trčanju i imaju svestran utjecaj i iskoristivost ovisno o intenzitetu trčanja i popratnim vježbama koje se koriste u igri. Moguće ih je koristiti u uvodnom dijelu sata (Foretić; Rogulj, 2006).

Štafetne igre poseban su tip elementarnih igara. U njima se igrači raspoređuju u nekoliko kolona i rješavaju zadatke jedan za drugim. Sljedeći igrač može krenuti u izvođenje svoga zadatka tek kada ga igrač prije njega u potpunosti i pravilno izvede. Štafetne igre se najčešće provode u glavnom B dijelu sata. Osim što utječu na funkcionalno-motorički razvoj, djeca kroz štafetne igre razvijaju osnovnu rukometnu tehniku (hvatanje i bacanje lopte, vođenje, ...) (Foretić; Rogulj, 2006).

Mirne igre najčešće se koriste u završnom dijelu sata kako bi se smirio organizam i organski sustav. Ove igre imaju malo fiziološko opterećenje, ali u njima prevladavaju elementi preciznosti (gađanje i ciljanje), ravnoteže i koordinacije (Foretić; Rogulj, 2006).

Igre preciznosti su igre u kojima se ciljanjem i gađanjem pokušava pogoditi zadani cilj koji se može kretati ili stajati na mjestu. U ovakvim igrama koriste se različite vrste i veličine lopti. Putem ovih igara utječe se na razvoj preciznosti, ali i na razvoj koordinacije (Foretić; Rogulj, 2006).

Tehničko-taktičke igre su one u kojima su najviše zastupljeni prirodni oblici kretanja, ali i situacijsko rješavanje problema koje zahtijeva upotrebu racionalne tehnike i taktike rukometnog sporta (Foretić; Rogulj, 2006).

Kontaktne igre su one u kojima se najčešće igrači raspoređuju u parove, a u igrama prevladava fizički kontakt između igrača. Rukomet je sport u kojemu ima mnogo fizičkog kontakta stoga ove igre mogu poslužiti da se mladi igrači navikavaju na kontakt. U ovim igrama dominiraju aktivnosti savladavanja otpora (guranje, povlačenje, potezanje), a na taj se način utječe na razvoj različitih dimenzija snage; apsolutnu i eksplozivnu (Foretić; Rogulj, 2006).

Kada je riječ o igrama, svaka ima svoj poseban značaj za određenu motoričku sposobnost. Dalje u radu navedene su motoričke sposobnosti i njihove značajke te primjeri igara koje se mogu koristiti u rukometnom treningu, a pogodni za njezino razvijanje.

9.1. Koordinacija

Koordinacija je kompleksna motorička sposobnost koja je nužna za usvajanje vještina i njihovo usavršavanje što dovodi do vrhunske izvedbe u određenom sportu. (Bompa, 2005). Koordinacija je definirana kao „sposobnost upravljanja pokretima cijeloga tijela ili dijelova lokomotornog sustava, a očituje se brзом i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka, odnosno brzim rješavanjem motoričkih problema“ (Milanović, 1997; prema Prskalo i Sporiš, 2016).

Stizanje lopte u krug elementarna je igra koja utječe na koordinaciju. Za ovu igru potrebne su nam dvije lopte. Djeca sjede raspoređeni u krugu. Istovremeno počinju s dodavanjem dvjema loptama u istu stranu. Svako dijete daje loptu djetetu lijevom ili desnom do sebe, ovisno o tome u koju se stranu dogovori. Dijete kod kojeg se istovremeno nađu obje lopte ispada iz igre. Međutim, u odgojno-obrazovnim ustanovama rane i predškolske dobi ne potiču se igre na ispadanje stoga se ovoj igri može odrediti trajanje. Prije nego što se krene s igrom obavijesti se djecu da ćemo ovu igru igrati, na primjer, tri puta. (Foretić; Rogulj, 2006).

Igra **Tko će prije** predviđena je za srednju i stariju odgojnu skupinu. Za ovu igru potrebno je onoliko lopti koliko ima kolona. Djeca stoje u jednakim kolonama, a prvo dijete u svakoj koloni ima loptu. Na znak „*Pazi, sad!*“ prvo dijete dodaje loptu iznad glave drugom djetetu te na taj način nastavljaju prenositi loptu do zadnjeg djeteta. Kada lopta dođe do posljednjeg djeteta, ono trči na čelo kolone i dodavanje lopte se nastavlja dok se cijela kolona ne izreda. Pobjedila je ona kolona koja se prva izredala.

Ova igra ima nekoliko varijanti koje se mogu kombinirati kako ne bi došlo do zasićenosti kod djece (Ivanković, 1982).

9.2. Agilnost

Kada govorimo o sposobnosti sportaša da brzo i lagano promijeni pravce kretanja, da se lagano kreće igralištem ili izvodi akcije fintiranja da bi prevario svoje izravne protivnike, govorimo o **agilnosti**.

Primjer hvatalice je igra **umnožavanje parova**. Ova igra utječe na brzinu, agilnost i brzinsku izdržljivost kod djece. Igru započinje dvoje djece koja se drže za ruke. U dvorani ili na određenom prostoru, hvataju ostalu djecu. Kada ulove nekoga, uhvaćeno dijete uhvati se s njima za ruke. Kada se u lancu nađe četvero djece, dijele se na parove koji zasebno hvataju ostalu djecu (Foretić; Rogulj, 2006).

Igra **hvatanje u parovima** utječe na brzinu, agilnost i brzinsku izdržljivost. Za ovu igru nisu potrebni rekviziti. Djeca su podijeljena u parove. Trče po dvorani ili po pola rukometnog igrališta, držeći se za ruke. Jedan par hvata, a ostali parove se spašavaju tako da kada su u opasnosti čučnu. Kada opasnost prođe, opet se kreću. Kada lovci ulove par koji nije čučnuo na vrijeme, taj je par uhvaćen i postaju lovci.

9.3. Ravnoteža

Ravnoteža je sposobnost sportaša da zadrži i kontrolira poziciju tijela dok izvodi neku sportsku vještinu, a to je ključno u većini momčadskih sportova u kojima je ravnoteža tijela i ekstremiteta vrlo važna da bi se nadvladao protivnik ili da bi se izbjegla varka protivnika. U momčadskim sportovima izrazito je važno unaprijediti koordinaciju ruka-oko i ruka-noga (Bompa, 2005).

Igra **borba za loptu u paru** igra je koja utječe na snagu i ravnotežu. Za ovu igru potrebno je onoliko lopti koliko ima parova. Svi su podijeljeni u parove i raspoređeni po dvorani, odnosno igralištu. Prvi iz para ima loptu i on je u ovom slučaju napadač, a drugi, koji je branič, pokušava oduzeti loptu povlačenjem ruku i lopte. Kada branič iščupa loptu iz ruku napadača mijenjaju se uloge (Foretić; Rogulj, 2006).

Igra **izguravanje para vođenjem lopte** igra je koja utječe na snagu i ravnotežu. Za ovu igru, potrebno je onoliko lopti koliko ima djece. Sva su djeca podijeljena u parove i nalaze se unutar posebno određenog područja terena, bilo unutar devet metara, polovice manje dvorane unutar dječjeg vrtića i slično. Svaki igrač ima svoju loptu i u paru hvataju drugo dijete ispod ruke, naslone se na njega te ga pokušavaju izgurati iz prostora. Kako bismo uključili i loptu, cijelo vrijeme pokušavaju voditi loptu. Samo kada dijete ima loptu u svome posjedu i izgura drugo dijete van označenog dijela terena, dobiva bod. Pobjeđuje onaj iz para koji ima više bodova.

9.4. Preciznost

„Sposobnost da se gađanjem, koje podrazumijeva izbačaj i prestanak kontrole nad izbačenim predmetom ili ciljanjem što podrazumijeva vođenje predmeta do samog cilja, pogodi cilj u mjestu ili kretanju naziva se **preciznost**“ (Milanović, 1997; prema Prskalo i Sporiš, 2016:162).

Bacanje lopte u krug igra je preciznosti koja utječe na preciznost i koordinaciju djece. Putem ove igre, utječe se na razvoj rukometne tehnike udarca na gol. Za ovu igru potrebni su обручи i lopte. Djeca su podijeljena u nekoliko kolona, a svako dijete ima loptu u ruci. Ispred svake kolone postavlja se обруч. Djeca imaju zadatak baciti loptu u обруч. Ova igra može se igrati i na principu štafete tako da jedno dijete stoji pokraj обруча i vraća lopte, a ostala djeca gađaju (Foretić; Rogulj, 2006).

Bacaj dalje igra je koje je namijenjena za srednju i stariju skupinu. Za ovu igru potrebno je onoliko lopti koliko ima skupina. Djeca stoje u kolonama jedni nasuprot drugih. Na odgojiteljev znak prvo dijete u skupini baca loptu o pod u blizinu djeteta koje mu stoji nasuprot. Udaljenost između prve djece u skupini je 4 do 6 metara. Kada baci loptu, dijete ide na kraj svoje kolone. Svako sljedeće dijete vraća loptu na isti način na koji ju je primilo, a pobjeđuje ona skupina koja se prva izredala. (Ivanković, 1982).

9.5. Fleksibilnost

Fleksibilnost se odnosi na opseg kretnji vezanih za zglobove i zato je fleksibilnost izuzetno važna kod mladih sportaša. Dobra fleksibilnost omogućuje jednostavnije i lakše izvođenje različitih pokreta i vještina i pomaže u prevenciji ozljeda (Bompa, 2005).

Fleksibilnost se još u literaturi naziva gibljivost i gipkost. Najčešće se dijeli na aktivnu i pasivnu u ovisnosti o tome postiže li se maksimalna amplituda aktivnošću vlastite muskulature ili neke vanjske sile (Zatsiorsky, 1972; prema Prskalo i Sporiš, 2016). Osim te podjele, fleksibilnost se dijeli i na statičnu ili ekstenziranu, dinamičnu, lokalnu i globalnu gibljivost (Malocko, 2000, Milanović, 2010; prema Prskalo i Sporiš, 2016).

Igra **slonovski nogomet** utječe na preciznost i fleksibilnost kod djece. U ovoj igri, djeca su u raskoračnom stavom, a tijelo im je u pretklonu. Djeca stoje u krugu, zatvarajući krug stopalima. Za ovu igru potrebna im je lopta. Lopta se daje jednom djetetu dok mu noge ostaju ispružene i tijelo u pretklonu. Dlanom udara loptu i pokušava ju otkortljati tako da ode među noge nekom drugom djetetu unutar kruga, vodeći računa o tome da su im koljena cijelo vrijeme ispružena. Ono dijete koje ne uspije obraniti svoj „gol“ i lopta prođe kroz noge, okreće se i sada su mu leđa okrenuta prema središtu kruga te „naopačke“ sudjeluje u igri.

Igra **zečevi i mrkvice** utječe na fleksibilnost i snagu ruku. Djeca leže na trbuhu na podu formirajući krug rukama. Noge su izbačene prema van, a drže se rukama. Odabire se dvoje djece koji su „zečevi“, a ostala djeca su „mrkvice“. „Zečevi“ idu okolo „mrkvice“ i za noge povlače onoga koga odaberu. „Mrkvice“ se moraju truditi što duže ostati na okupu držeći se za ruke.

Razvijanje i održavanje fleksibilnosti kod male djece je izrazito važno jer se s godinama fleksibilnost smanjuje pa su sportaši podložniji ozljedama. Inicijacijska faza (6 do 10 godina) idealno je vrijeme za započinjanje dobrog programa razvoja fleksibilnosti. Čak i prije inicijacijske faze, moguće je održavati fleksibilnost pravilnim izvođenjem općih pripremnih vježbi (OPV) na satu tjelesne i zdravstvene kulture u odgojno-obrazovnim ustanovama rane i predškolske dobi (Bompa, 2005).

9.6. Brzina

Brzina je izrazito važna jer u većini sportova sportaši moraju brzo trčati, kretati se, reagirati ili mijenjati pravac kretanja. Ona uključuje tri elementa: vrijeme reakcije (motorička reakcija na znak), brzina dijelova tijela (sposobnost brzog pokretanja ekstremiteta npr. dodavanje lopte) i brzo trčanje (Bompa, 2005). Iako se na brzini treba raditi stalno, najpovoljnije razdoblje za njezin razvoj je pubertet (Prskalo i Sporiš, 2016).

Sportaši su vrlo cijenjeni ako mogu brzo promijeniti pravac kretanja da bi primili dodavanje ili omeli protivnika jer se rijetko pravocrtno kreću, kao što je to tijekom sprinta u atletici. Elementi brzine uvijek dolaze u kombinaciji, a ovdje je riječ o spoju vremena reakcije i brzine trčanja u različitim pravcima (Bompa, 2005).

Sposobnost izvođenja brzih pokreta progresivno se povećava u prepubertetu, da bi se brzina u pravom smislu riječi razvijala u kasnijim fazama. Razvoj bolje koordinacije utječe na povećanje brzine. Djeca koja nisu iskusila višestrani razvoj mogu imati slabu koordinaciju ruku i nogu te im pokreti ruku izravno utječu na frekvenciju pokreta nogu pa slaba koordinacija ruku i ramena sprječava sposobnost djece da brže trče.

Glavni cilj vježbanja brzine je razvijanje specifične igrane brzine, a postiže se kada se djeca izlažu igri, igranju i štafetama. Tada djeca uče kako uskladiti svoje ruke i noge tako da ih brže pokreću i trče na prednjem dijelu stopala. Što dijete ima više takvih motoričkih iskustava, brzina njegovih pokreta će se povećavati i naučit će kako brzo trebaju pokretati dijelove tijela na znak ili u situaciji na utakmici (Bompa, 2005).

Neke od igara koje Bompá navodi, a mogu se primijeniti i s djecom rane i predškolske dobi u B dijelu sata tjelesne i zdravstvene kulture su štafeta u kolonama, slalom štafeta, *lisica i vjeverica*, *lovac i plijen*, *hobotnica*, štafetno trčanje u oba smjera (Bompá, 2005).

U **štafeti u kolonama** stavlja se fokus na razvijanje tehnike trčanja i brzinu. Djeca se postave u dvije ili više kolona, a u svakoj je osam do deset članova. Prvi u redu stoji iza početne crte i na znak koji daje trener ili odgojitelj prvo dijete trči do čunjića koji je postavljen na drugom kraju dvorane. Kada dođe do čunja, dijete otrči oko njega te trči natrag do početne crte i pljesne po dlanu sljedećeg igrača iz njegove kolone. Nakon što pljesne po dlanu sljedeće dijete, ide do kraja kolone, a kreće dijete kojega je pljesnuo po dlanu. Pobjeđuje ona skupina koja je brže završila utrku, bude poredana kao na početku štafete i nije varala. U ovoj verziji igre, mogu se izmijeniti elementi kao su trčanje uz vođenje lopte, skakanje i slično (Bompá, 2005).

Kada se igra **slalom štafeta**, fokus se stavlja na brzo trčanje s okretima oko čunjeva. Ovakva vrsta štafete provodi se s istim pravilima kao i štafeta u kolonama. Ako se koristi lopta koja se kotrlja, nosi ili vodi, korištenje slaloma pomaže pri razvoju brzine trčanja s okretima što ima veliku važnost za momčadske sportove (Bompá, 2005).

Igra ***lisica i vjeverica*** fokus stavlja na razvoj brzine i vremena reakcije. U skupini se odredi jedna „lisica“ i jedna „vjeverica“, a ostala djeca stoje u parovima. Djeca koja su u parovima imaju ulogu drveća. Stoje okrenuti jedan prema drugome te se drže za uzdignute ruke. „Lisica“ lovi „vjevericu“ i pokušava ju dotaknuti, ali vjeverica se može sakriti od lisice tako da se sakrije u „drvetu“. Tada nova „vjeverica“ postaje dijete kojemu je prva „vjeverica“ okrenula leđa. Igra se nastavlja dok svako dijete nije bilo i „lisica“ i „vjeverica“ (Bompá, 2005).

U igri *lovac i plijen* fokus se stavlja na brzo vrijeme reakcije i brzo trčanje oko kruga. Prvo se određuje lovac i njegov plijen, a ostala djeca se podijele u parove i formiraju krug. Lovac lovi plijen i ako ga dotakne mijenjaju uloge, ali ako se plijen pridruži nekom od parova prije nego ga lovac dotakne, vanjski član para postaje plijen. Ako se lovac umori, odgojitelj će ga zamijeniti (Bompa, 2005).

Kod štafetnog trčanja u oba smjera stavlja se fokus na ubrzanje. Ovo je igra u kojoj je cilj što prije pokupiti štafetnu palicu iz kutije. Prvo dijete ima štafetnu palicu i trči prema kutiji u koju je stavlja, a zatim trči do svoje kolone. Kada pljesne po dlanu sljedeće dijete, ono trči do kutije, uzima štafetnu palicu i daje ju sljedećem djetetu u redu. Igra završava kada posljednje dijete vrati štafetnu palicu na početak svoje kolone (Bompa, 2005).

9.7. Jakost

Jakost je sposobnost primjene sile u savladavanju otpora i ona pojačava natjecateljsku uspješnost u izvođenju mnogih sportskih vještina. Većom snagom se poboljšavaju sve vještine koje uključuju savladavanje otpora. Jakost i brzina daju snagu, odnosno brzinu kojom se može proizvesti sila. Otpor proizvodi voda (plivanje ili veslanje), sila teža (trčanje i skakanje), protivnik (hrvanje i momčadski sportovi).

Jakost se najviše razvija u postpubertetu tako što se jačaju mišići, dok u pretpubertetu mišići „uče“ kako reagirati usklađujući svoje akcije i stežući lanac mišića uključenih u trening jakosti. Vrhunska izvedba u sportskoj zrelosti ne ovisi o treningu jakosti tijekom pretpuberteta te je tijelo, u tom stupnju, podložno ozljedama. Na trening jakosti za djecu trebali bi gledati kao na tehnički rad i opći razvoj vještina koristeći jednostavne vježbe i igre (Bompa, 2005).

Igra **borba pijetlova** utječe na snagu, ravnotežu i koordinaciju. Za ovu igru potrebno je onoliko lopti koliko ima djece. Djeca su podijeljena u parove i svako dijete ima svoju loptu. Svaki se par nalazi u krugu promjera 2 metra. Na znak, djeca stavljaju loptu među noge i izguravaju tijelom partnera van kruga, skačući sunožnim poskocima. Pobjeđuje onaj iz para koji je više puta izgurao svoga para van označenog kruga (Foretić; Rogulj, 2006).

Igra **dolazak na leđa** utječe na snagu, ravnotežu i koordinaciju. Za ovu igru nisu potrebni nikakvi rekviziti. Sva djeca podijeljena su u parove slične visine i težine. Parovi su udaljeni 4 o 5 metara. Djeca su u stojećem položaju te na unaprijed dogovoreni znak povlačenjem, guranjem i izmicanjem pokušavaju protivniku doći iza leđa te ga rukama obuhvatiti za trup i ostati u tom položaju tri sekunde. Udarci nisu dozvoljeni. Kada jedan od sudionika osvoji bod igra počinje ispočetka (Foretić; Rogulj, 2006).

9.8. Izdržljivost

Izdržljivost je definirana kao sposobnost obavljanja aktivnosti dulje vrijeme bez snižavanja razine njene učinkovitosti, odnosno sposobnost suprotstavljanja zamoru (Zatsiorsky, 1972; prema Prskalo i Sporiš, 2016).

Važna je za sve sportove u kojima sportaši moraju biti tjelesno aktivni duže od jedne minute. Nužna je podloga za gotovo sve sportaše, a temeljna važnost izdržljivosti leži u podnošenju napora treninga i natjecanja. Umor utječe na sposobnost koncentracije uzrokujući tehničke i taktičke pogreške ili nepreciznost kod bacanja ili gađanja. Stoga, ako se želi unaprijediti igra, mora se razviti kapacitet izdržljivosti. Dva su tipa izdržljivosti; aerobna i anaerobna. Kod aerobne izdržljivosti igrač uvijek izvodi aktivnost uz prisustvo kisika, a kod anaerobne je aktivnost brza, dinamička i kratka, tako da srce nema vremena dovoditi kisik do mišića koji se koriste u proizvodnji energije. Većina sportaša treba dobre aerobne temelje prije nego što se počne raditi na sportsko-specifičnoj anaerobnoj izdržljivosti (Bompa, 2005).

Igra **prenošenja teniskih loptica** utječe na brzinu i brzinsku izdržljivost. Za ovu igru potrebni su rekviziti, 18-20 loptica, 2 okvira švedskog sanduka (2 strunjače, 2 velika obruča). Djecu podijelimo u dvije jednake grupe, svaku na svojoj strani dvorane. Na svakoj strani postavi se okvir švedskog sanduka ili strunjača i veliki obruč ako nije dostupan okvir sanduka. U svaki se sanduk stavi onoliko loptica koliko je djece u skupini. Na dogovoreni znak koji daje odgojitelj, svaki igrač iz svojega okvira uzima jednu lopticu i trči prema protivničkoj ekipi. Lopticu stavlja u njihov okvir i brzo se vraća nazad da ponovno uzme lopticu iz svog okvira. Zatim opet lopticu ide prenijeti u protivnički okvir. Kada se čuje unaprijed dogovoreni znak, sva djeca moraju stati. Pobjeđuje ona skupina djece koja u svom okviru ima manje loptica. Važno je upozoriti djecu da svatko smije nositi samo po jednu lopticu. Kako se djeca ne bi gurala oko sanduka ili obruča i kako bi se spriječile ozljede, poželjno je staviti više okvira i obruča da se djeca ne bi u žaru igre sudarila. Odgojitelj samostalno treba odlučiti koliko je obruča i okvira poželjno za ovu igru (Foretić; Rogulj, 2006).

Igra **1:1 na čitavom terenu** utječe na brzinu, koordinaciju i brzinsku izdržljivost. Tijekom ove igre djeca razvijaju tehnike vođenje lopte i udaraca na gol. Potrebno je onoliko lopti koliko ima parova. Sva su djeca podijeljena u parove, svaki par ima loptu i igra se po pravilima rukometa. Djeca se cijelo vrijeme nadigravaju, a glavni cilj im je pogoditi okvir suparničkog gola. Prije nego što se započne s ovom igrom, važno je djecu upozoriti na mogućnost sudaranja. Pobjeđuje ono dijete u paru koje je postiglo više pogodaka.

U prepubertetu za mnogu djecu počinje dugotrajno bavljenje sportom. Sposobnosti djece su u ranim godinama slabe. Djeca imaju nisku pokretnost i slabo podnose pritisak natjecanja jer imaju inferioran srčani rad (količina krvi koju srce pumpa u jednoj minuti), slab kapacitet prijenos kisika krvlju i nizak primitak kisika. Međutim, ako je provedena određena prilagodba treninga, pokazuje se da se s vremenom postižu bolji rezultati (Bompa, 2005).

10. Prijedlog elemenata rukometa primjerenih za rad s djecom rane i predškolske dobi

Prema planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture naglasak se stavlja na razvijanje bazičnih motoričkih znanja; a neke od njih moguće je primijeniti i za razvoj predispozicija za bavljenje rukometom, kao što je navedeno u jednom od ranijih poglavlja; *Elementi rukometa u planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture*. Osim toga, s djecom je moguće raditi i elemente različitih sportova u što se ubraja i rukomet. U nastavku rada bit će navedena tri elementa koja bi se mogla raditi s djecom rane i predškolske dobi i primjer kako bi to mogli provesti na satu.

10.1. Vođenje lopte

Aktivnost ponavljanja odbijanja lopte od tla rukom naziva se vođenje lopte. Vođenje se izvodi iz zgloba lakta i prstima šake. Lopta se prati prstima u kretanju prema dolje i gore, dvadesetak centimetara od poda, a može se voditi ispred i pored tijela. Prsti koji omeđuju loptu su lagano otvoreni i priljubljeni uz loptu prilikom potiskivanja i amortiziranja lopte, a pogled je usmjeren prema naprijed radi preglednosti igre. Slobodna ruka je blago opuštena pored tijela, spremna zaštititi loptu od protivničkog igrača (Imamović, n. d.)

Vođenje lopte je aktivnost koja se može raditi s djecom rane i predškolske dobi. Prijedlog je da se krene jednostavno; samo odbijanje lopte od pod dominantnom rukom. Kada se stekne sigurnost i uhvati ritam, dolazi zamjena ruke, znači slabijom rukom. Za slabiju ruku trebat će više vremena, a kada uhvate i s njom ritam, predlaže se da se lopta odbija naizmjenično, jednom pa drugom rukom. Kako bi im usvajanje vođenja lopte bilo zanimljivije, poželjno je uvesti čunjiće oko kojih se mora voditi lopta, podne ljestve u kojima moraju u svaku prazninu odbiti loptu, kasnije u svaku drugu, mijenjati ruke i slično.

10.2. Promjena smjera kretanja

Jedan element tehnike igre u obrani i napadu koji se koristi kako bi se došlo u željenu situaciju naziva se promjena smjera kretanja. Cilj izvođenja promjene smjera kretanja je da igrač iz jednog smjera kretanja kvalitetno i tečno promijeni smjer kretanja u željeni pravac. Promjenu smjera kretanja moguće je uvježbavati sa ili bez lopte, vodeći računa da s vježbama s loptom dolazi do promijene ruke (Imamović, n. d.)

Nakon što se usvoji vođenje lopte dominantnom i slabijom rukom, moguće je s djecom vježbati i promjenu smjera kretanja. Za početak, kako bi djeca usvojila princip, prijedlog je da se radi bez lopte. Na pod dvorane naizmjenično se postave markeri. Djeca trče od jednog do drugog, mijenjajući smjer kretanja. Kada ovakav oblik usvoje, uvodi se lopta pa djeca vježbaju promjenu smjera kretanja s loptom. Kako bi djeci bilo zanimljivije, mogu igrati štafetu na ovakav način. Paralelno se postave markeri na kojima moraju promijeniti smjer kretanja. Kada dođu do kraja terena, trče na začelje svoje kolone. Kad sljedeće dijete iz svoje skupine pljesnu rukom, novo dijete kreće. Pobjedila je ona skupina koja je bila brža, nije varala i pravilno je izvela vježbu.

10.3. Skok šut

Jedan od najvažnijih specifičnih elemenata motoričkog ponašanja je skok šut (Bon i sur., 2005). Ovaj element, prema dosadašnjim saznanjima, sastoji se od dvokoraka ili trokoraka, odraza, zamaha dominantnom loptom i izbačaja.

Kako bi se ovaj element uvježbao, potrebno ga je redoviti raditi s djecom. Prije samog početka, potrebno je dobra demonstracija izvedbe. S djecom rane i predškolske dobi važno je učiniti zanimljivim sve novo što uče, stoga je moj prijedlog mijenjanje zadataka. Prvo mogu kretati sa devet metara te nakon trokoraka odmah pucati na gol, mogu kretati sa sredine terena vodeći loptu do linije devet metara i zatim raditi skok šut. Moguće im je napraviti poligon pa moraju voditi oko čunjića pa zatim u izvedbu skok šuta, dodavanje lopte od pod i kretanje u skok šut i slično. Prema vlastitom iskustvu, svako dijete i svaka skupina je na različitoj razini razvijenosti motoričkih sposobnosti pa se svaka vježba treba prilagoditi skupini djece s kojom se radi.

11. Primjer oglednog treninga/sata s djecom rane i predškolske dobi

11.1. Uvodni dio sata

Na samom početku treninga, odnosno sata s djecom, potrebno je povisiti puls i pripremiti organizam za nadolazeće aktivnosti. Sva djeca su poredana u vrstu i svako dijete si uzima jednu loptu. Djeca odlaze na jednu polovicu dvorane, bacaju loptu u zrak i hvataju ju. Na unaprijed dogovoreni znak koji može biti pljesak, zvižduk ili nešto slično, uzimaju svoje lopte i trče na drugi kraj dvorane. Ovo se ponovi 5 do 7 puta, dok se djeca ne zagriju.

11.2. Opće pripremne vježbe

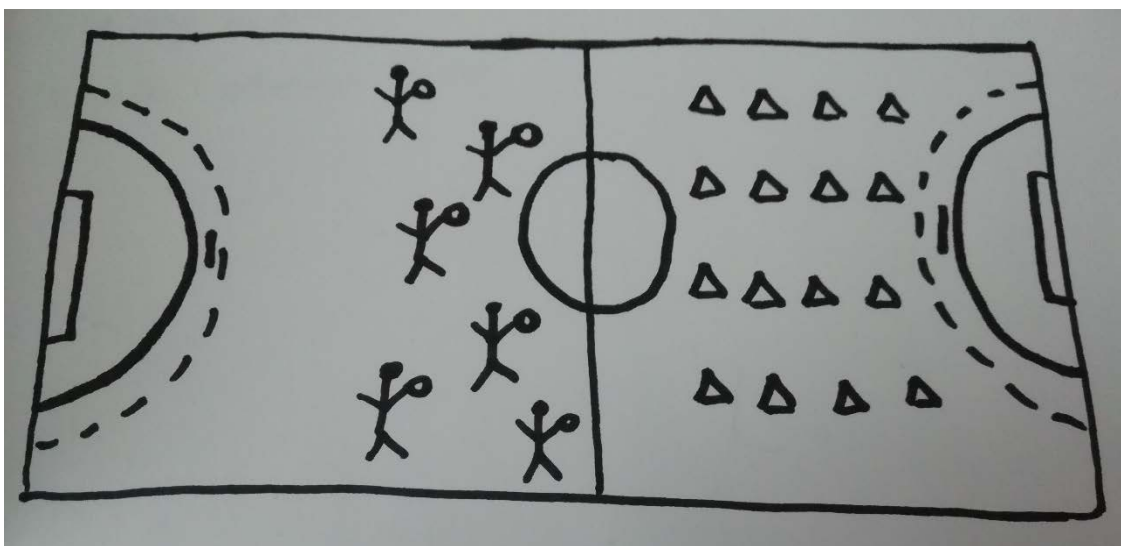
Nakon uvodne aktivnosti koja je podigla srčani puls, slijede opće pripremne vježbe s rekvizitom – loptom.

- Na samom početku rade se takozvani Jumping Jackovi, ali bez lopte.
- Kružnim pokretima okreću glavu u smjeru kazaljke na satu, a kasnije u drugu stranu.
- Zasuci tijelom, držeći loptu objema rukama.
- Kruženje kukovima istovremeno kružeći loptom oko svoga tijela.
- Provlačenje lopte ispod noge koja je u prednoženju.
- Za vrijeme sljedeće vježbe lopta se odlaže na pod između stopala. Stavljaju se ruke na koljena te se njima kruži.
- Djeca sjedaju na pod. Noge su im raširene, a lopta im je među nogama te lagano guraju loptu što dalje od svoga tijela te se polako vraćaju natrag.
- U ovoj vježbi, noge su skupljene, a lopta je na nogama. Loptu smještaju kod stopala te polako počinju dizati noge sve dok im lopta ne dođe do trupa. Tada spuštaju noge, stavljaju loptu ponovno kod stopala te ponavljaju postupak.
- Djeca leže na podu potrbuške. Ruke su im iznad glave, a u rukama je lopta. Na unaprijed dogovoreni znak, dižu loptu i noge od poda, zadržavajući ih u tom položaju dok ponovno ne čuju dogovoreni znak.
- Djeca ustaju s poda i stoje u čučnju, držeći loptu u rukama. Na znak, odražavaju se od poda i dižu loptu što više u zrak.

- Djeca uspravno stoje i u rukama u visini kukova drže loptu. Naizmjenično podižu noge od tla, dodirujući koljenima loptu.

11.3. Glavni A dio sata

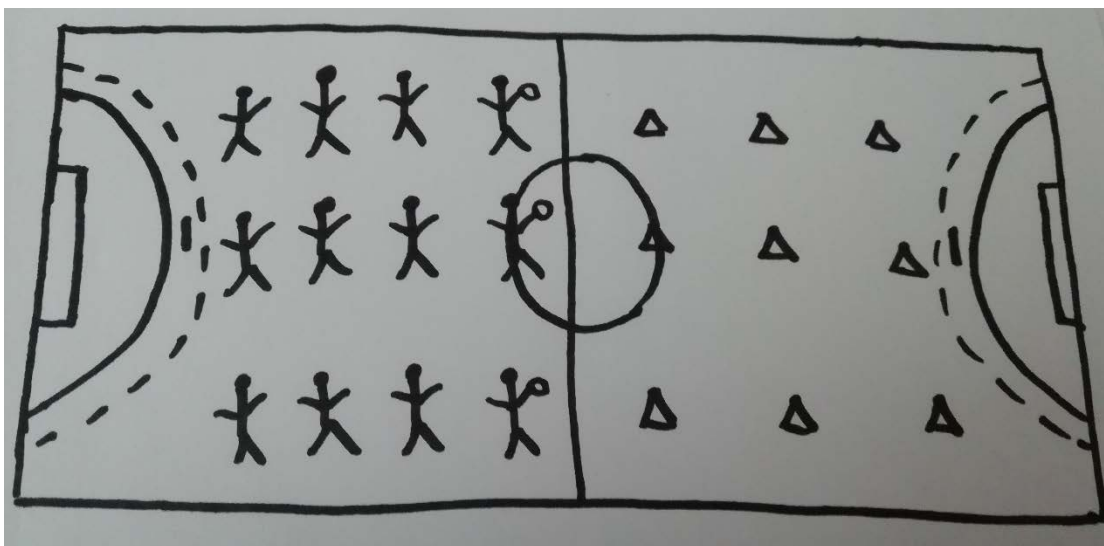
Nakon potrebnog razgibavanja slijedi glavni dio sata, koji ima dva dijela. U prvom dijelu glavnog dijela uče se dva elementa; vođenje lopte i skok šut. Za ovakav dio sata odabiremo frontalni oblik rada. Svako dijete uzima loptu i staje na centar igrališta. Kako se djetetu demonstrira, on ponavlja. Prije nego što vodi loptu s jednog dijela igrališta na drugi, djeca dobivaju uputu da loptom udaraju u pod, prvo sa svojom dominantnom rukom, a poslije sa slabijom. Nakon nekoliko minuta vođenja lopte s dominantnom i slabijom rukom, djeca dobivaju uputu da se, vodeći loptu, okrenu oko svoje osi, nekoliko puta u jednu stranu pa nekoliko puta u drugu. Poslije okretanja oko svoje osi, dijete uzima loptu i polagano vodi do gola te se na isti način vraća na svoju početnu točku i ponavljaju zadatak. Kada steknu sigurnost i osjećaj za loptu, postavljaju se čunjići oko kojih vode loptu. Nakon vođenja lopte, slijedi element skok šut. Djeca stanu jedan iza drugoga u tri kolone na udaljenost devet metara od gola. Djeci se demonstrira trokorak. Zatim se na pod postave palačinke u obliku stopala kako bi lakše svladali korake. Kada naprave treći korak, odražavaju se od tla i pucaju u okvir gola.



Slika 1 - Skica glavnog A dijela sata

11.4. Glavni B dio sata

U glavnom B dijelu sata, djeca će igrati štafetnu igru. Djeca se dijele u dvije do tri kolone, ovisno o tome koliko ima djece. Na drugoj strani polovice igrališta stavlja se onoliko čunjića koliko ima kolona. Na znak, prvo dijete iz svake kolone vodi loptu oko čunjića te se vraća na začelje svoje kolone. Kada dođe u ravninu sa sljedećim djetetom i pljesne ga po ruci, to dijete kreće oko čunjića i tako u krug, sve dok se sva djeca iz te kolone nisu izredala. Pobjedila je ona skupina u kojoj su se sva djeca prva izredala, a pravilno su izvodili vježbu. Za ovu igru djeca dobivaju uputu da što pravilnije odrade zadatak, ali istovremeno se trudeći biti što brži.



Slika 2 - Skica glavnog B dijela sata

11.5. Završni dio sata

Za završni dio sata kako bi se organizam doveo u stanje kao na početku sata i snizio puls, izvode se sedmerci. Na svaki gol stane jedno dijete, a ostali se podijele, pola na jednu polovicu, pola na drugu. Sva djeca stanu u kolonu i jedan po jedan pucaju na gol s označene linije na podu. Nakon što izvedu udarac na gol, dijete koje ga je izvelo staje na gol, a dijete koje je bilo na голу, uzima loptu i staje na začelje kolone.

12. Zaključak

U radu je prikazano na koji se način u odgojno-obrazovnim ustanovama rane i predškolske dobi kod mogu djece razvijati predispozicije za bavljenje rukometom. S obzirom na dinamiku navedenih igara i na ciljeve koje se želi postići, većina igra smještena je u odgovarajući dio sata; uvodni dio, glavni A, glavni B i završni dio. U radu se vidi važnost odgojitelja da sate kineziološke kulture koju moraju provoditi s djecom shvate ozbiljno i da redovito provode program u dvorani. Iako postoje univerzalne sportske škole i sportski klubovi u koje se djeca mogu uključiti kako bi razvijali predispozicije za bavljenje rukometom, tjelesno vježbanje u ustanovama rane i predškolske dobi ipak je najdostupniji oblik za razvijanje predispozicija kod djece većini roditelja. Kao poticaj i ideja, na kraju rada nalazi se ogledni primjer sata, a svatko tko je voljan pokušati, može ga doraditi prema vlastitim preferencijama.

Smatram da bi se, kada bi se redovito provodili ovakvi sati s djecom u vrtiću, djeca lakše uključila u različite sportske škole, odnosno klubove. Međutim, još uvijek u odgojno-obrazovnim ustanovama nije usvojena praksa redovitog odlaska u dvoranu pa smatram da bi to bio prvi korak u realizaciji ovakvih ciljeva. Odgojitelji su ti koji prvo moraju iskoristiti date mogućnosti i ne zanemariti ovaj aspekt, jer kako se od odgojitelja očekuje da provode različite aktivnosti s djecom u sobi dnevnog boravka; likovne, glazbene, početno čitanje i pisanje, brojevi, razvijanje motorike kroz različite poticaje i aktivnosti na stolovima, jednako tako se očekuje i poticanje fizičkog zdravlja djece redovitim vježbanjem. Djeca od najranije dobi imaju potrebu za kretanjem, a mi smo ti koji im to moramo omogućiti. Putem vježbanja možemo pospješiti njihove životne navike i dugotrajno pozitivno utjecati na njihove živote. Kada bi svi odgojitelji u svim odgojno-obrazovnim ustanovama redovito išli u dvoranu s djecom i provodili sate kineziološke kulture, manje bi djece bilo pretilo, a postoji mogućnost da bi ih više zavoljelo sport i tjelesno vježbanje pa bi radije trenirali nešto nego vrijeme provodili za ekranom. Davanjem raznolikih vježbi koje utječu na sva područja, djeca počinju razvijati predispozicije za bavljenje rukometom. To pozitivno utječe na njihovo zdravlje, ali isto tako i na one koji će jednoga dana upisati školu rukometa pa će imati određene predispozicije i početak im neće biti toliko težak.

Literatura

- Bompa, T. O. (2001). *Periodizacija: teorija i metodologija treninga*. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera
- Bompa, T. O. (2005). *Cjelokupan trening za mlade sportaše*. Zagreb: GOPAL d.o.o.
- Bon, M., & sur. (2005). Izvedba skok šuta u rukometu – kinematički model procijenjen ekspertnim modeliranjem, *Kinesiology*, 37(2), 40-49
- Findak, V. (1995) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
- Foretić, N., & Rogulj, N. (2006). *Primjena igara u rukometnom treningu*. Split: Udruga za Šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita
- Foretić, N. & Rogulj, N. (2007). *Škola rukometa*. Split: Znanstveno-sportsko društvo Grifon
- Imamović, S. (n.d.). *Priručnik za mlade trenere rukometa*, dostupno na <http://zrs-porec.hr/pdf/zapisnik68.pdf> (20.9.2018.)
- Ivanković, A. (1982). *Tjele.sne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava*. Zagreb: Školska knjiga
- Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga - Primijenjena kineziologija u sportu*. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Milanović, D. (2013). *Teorija treninga - Kineziologija sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Prskalo, I., & Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga
- Spehnjar, M., & Plenković, M. (2015). Interpersonalna i antropološka utjecajna dimenzija komuniciranja na dinamičko i stresno ponašanje profesionalnih sportaša, *Media, culture and public relations*, 6(2), 150-160
- Vuori, I. (2004). Tjelesna neaktivnost je uzrok, a tjelesna aktivnost lijek za glavne javnozdravstvene probleme, *Kinesiology*, 36(2), 123-153

Mrežni izvori

- Mali sportaši na adresi <http://www.malisportasi.hr/informacije/program-i-sportovi> (12.9.2018.)
- Olimpići – univerzalna sportska škola na adresi http://www.olimpici.net/?gclid=EAIaIQobChMI3_v7vZu13QIVmYbVCh0hmwVXEAAYAiAAEgJpVPD_BwE (12.9.2018.)

Izjava o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja, **Viktorija Lovrinčević**, student Učiteljskog fakulteta sveučilišta u Zagrebu samostalno provela aktivnosti istraživanja literature i napisala završni rad na temu **Razvijanje predispozicija kod djece rane i predškolske dobi za bavljenje rukometom.**

U Zagrebu, 15. rujna 2018.
